

# Obsah

Předmluva .....	7	Piña colada z kombuchy .....	90
Klíčem ke zdraví je vyvážená střevní flóra .....	8	Síla květín .....	93
Moje láska ke kvašeným nápojům .....	12	Rybíz a lesní plody s červenou řepou .....	94
Kombucha .....	15	Margarita z manga se zázvorem .....	97
Scoby .....	19	Elixír z kopřiv .....	98
Bezpečnostní tipy .....	21	Zelený zdroj energie .....	101
Navrhované příchutě .....	22	Pálivý zázrak z červené řepy .....	102
Scoby – postup .....	25	Energie z mrkve a kokosu .....	105
Čistá kombucha .....	26	Elixír života .....	106
Kefír .....	29	Borůvkové mojito s mátou a javorovým sirupem .....	109
Mléčný kefir .....	35	Broskvový sen s malinami .....	110
Vodový kefir .....	36	Buddhovo potěšení .....	113
Řecký kefirový jogurt ze smetany .....	39	Mistr očisty .....	114
Kokosový kefir a jogurt .....	40	Černý zázrak .....	117
Domácí klasický jogurt .....	43	Levandulové opojení s borůvkami .....	119
Jemný smetanový kokosový jogurt .....	47	Severský milostný příběh .....	120
Rejuvelac .....	48	Ostružinové zjevení .....	123
Síla zelené kombuchy .....	51	Meloun s malinami a jahodami .....	124
Zázvor a hruška .....	52	Zelená první pomoc .....	127
Božské jahodové spočinutí .....	54	Malinová romance .....	128
Mangová lahůdka .....	57	Kouzelná zahrada .....	131
Ďábelská zázvorovo-kurkumová kombucha ...	58	Mátové lassi z manga .....	132
Papájová vášeň .....	61	Ibiškový ráj .....	135
Pampeliškový sen .....	62	Nápoj lásky .....	136
Tekuté zlato .....	65	Ranní nastartování .....	139
Intenzivní řepný detox .....	66	Celková detoxikace .....	140
Exotický jahodový koktejl .....	69	Slunce ve sklenici .....	143
Pikantní zelený elixír .....	70	Čarovný nápoj .....	144
Šťastná luční kobylka .....	73	Růžové hromobití .....	147
Tibetská pochoutka .....	74	Borůvkový ráj .....	148
Kalifornské slunce .....	77	Omlazující elixír .....	151
Fontána mládí .....	78	Lesní jahody s heřmánkem .....	152
Ohnivý meloun .....	81	Rybíz a lesní plody s kombuchou .....	155
Maqui s borůvkami .....	82	Tropický koktejl s lesními jahodami .....	156
Palivo pro mozek .....	85	Probiotický plevel .....	159
Jahodová margarita .....	86		
Dvojnásobně probiotický elixír .....	89		